



Mujeres embarazadas
y la gripe H1N1

aumenten su
FLU IQ



Proteja a sus hijos

Durante años, la vacuna inyectable para la gripe estacional ha sido administrada a millones de mujeres embarazadas, protegiendo tanto a la madre como al bebé (hasta los 6 meses de edad). Los estudios han comprobado que esta vacuna es segura y no causa daño al bebé ni a la madre. Las madres que fueron vacunadas y que están amamantando, no sólo proporcionan nutrientes importantes a su bebé, sino que además lo protegen contra la gripe. Vacunar a sus hijos es la mejor manera de protegerlos contra la gripe.



¿Cuánto sabe de la gripe?

- Si desea información adicional y actualizaciones sobre el tema, vea Connecticut Flu Watch ingresando a www.ct.gov/ctfluwatch
- Flu.gov – www.flu.gov

Embarazo, gripe
H1N1 y usted

Ingrese en www.ct.gov/ctfluwatch
o llame al 211





¿Qué pueden hacer las mujeres embarazadas para protegerse y proteger a sus hijos?



Protéjase

Lo mejor que usted puede hacer para protegerse contra la gripe, sea estacional o H1N1, es recibir la vacuna contra la gripe. Dado que hay dos clases de influenza en la temporada gripal 2009-2010 (estacional y H1N1), es importante que se vacune para ambos tipos de gripe. Si experimenta síntomas similares a la gripe, incluso fiebre y tos o dolor de garganta, debería visitar a su médico de inmediato.



¿Qué más puedo hacer?

El vacunarse es la mejor defensa y la más sencilla contra la gripe, pero hay otras cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable, como por ejemplo:

- Cubrir su nariz y boca con un pañuelo de papel o con la manga cuando tosa o estornude.
- Lavarse las manos a menudo, utilizando jabón y agua tibia, especialmente luego de toser o estornudar.
- Evitar en lo posible el contacto cercano con las personas enfermas.
- Abastecer su hogar con artículos de salud y emergencia, como acetaminofén, agua y alimentos no perecederos.



Si se contagia con gripe H1N1

Preste atención a lo que su cuerpo manifiesta. Si está embarazada y se contagia de gripe H1N1, usted está en alto riesgo de padecer serios problemas de salud. Comuníquese con su médico de inmediato ante el primer síntoma gripal o si estuvo cerca de alguien con gripe.

- Quédese en su casa lejos de otras personas, si es que está experimentando síntomas de gripe.
- Los síntomas incluyen fiebre, dolor corporal, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos, secreción nasal (mocos) o congestión, escalofríos, fatiga y posiblemente diarrea o vómitos.
- En caso de que sea necesario, el médico le recetará un medicamento antiviral.
- Procure que alguien esté pendiente de usted si es que se siente enfermo.